



Съставки за 2 Порции

♦ = Kotányi Produkte

2 бр.	Манго
1 опаковка	Кокосов йогурт
За гранолата	
100 g	Овесени ядки
40 g	Филирани бадеми
100 g	Стар хляб
2 бр.	♦ Бурбонска ванилия
1 с.л.	♦ Канела на прах
Щипка	♦ Индийско орехче, мляно
30 g	Сироп от агаве
30 g	Кокосово олио
	♦ Морска сол

Плодови шишчета с манго и домашна гранола

⌚ 35—45 Минути 

Подготовка

- 1 Започнете да пригответе гранолата като надробите стария хляб на възможно най-малки трохички или използвате кухненски робот. Смесете трохичките с овесените ядки, бадемите, щипка сол, канела и индийско орехче. Разрежете ваниловите шушулки наполовина по дължина и с помощта на върха на ножа изгребете вътрешността. Добавете към сухите съставки за гранолата.
- 2 Загрейте фурната на 160°C предварително и пригответе тавичка покрита с хартия за печене.
- 3 Разбъркайте кокосовото олио със сироп от агаве и затоплете леко на тиган или водна баня – докато олиото се разтопи. Полейте сухите съставки със сместа и хубаво разбъркайте.
- 4 Разпределете равномерно върху хартията за печене и печете 10 минути. Разбъркайте отново и печете още 5 минути.
- 5 Пригответе шишчета от манго като нарежете плода на кубчета или полумесеци (широки най-много 5 см). Набучете парченцата на дървени шишчета и пригответе на скара или грил тиган. Поднесете шишчетата с кокосов йогурт, поръсени с домашна гранола.

